



اكتشف معي طرق ممتعة لأكل
طعام صحي وأن أكون نشطاً !



أحب أن ألعب كل يوم.

يا اللا نلعب !

أحب أن ألعب كل يوم، اللعب معي يساعدني على أن أنمو أكثر ذكاءً، وأكثر قوة، وأكثر صحة، وأكثر سعادة! هذه هي الأشياء التي أحب أن أفعلها معك:

- الرقص
- لعب اتبع القائد
- لعب القط والفار
- تخيل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.
- المشي معاً



اعطني أطعمة آمنة.

اعطني أطعمة في حجم القضمة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.

لا تعطيني أطعمة يمكن أن تسبب اختناقى: الخضروات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المgefفة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى الصلدة.

اقطع العنب في المنتصف، ونشر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، وقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.



اسأل WIC إذا كان لديك أية أسئلة عما آكله.

انظر ما يمكنني القيام به !

- ضعني دائمًا في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبي وتطيبب الأسنان.
- ساعديني على استخدام فرشاة الأسنان وغسل تنظيف الأسنان لتنظيف أسنانى كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذيني بعيداً عن متناولى.
- قم بمراقبتي دائمًا حول المياه.
- اجعلوني أن أكون بعيداً عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- الكثير من وقت التلفزيون، أو اللوحة، أو الهاتف، أو الكمبيوتر ليس جيد لي، ساعة واحدة في اليوم تكفي.
- ضعني لأخذ قليولة كل يوم. أحتاج إلى وقت هادئ. هل ستقرأ قصة لي؟
- ضع واقي الشمس على عندما ألعب في الخارج.



الوجبات الخفيفة هامة !

تساعدني الوجبات الخفيفة الصحية على النمو قم بتحطيب وجبات الخفيفة، ولا تتركني أكل وجبات خفيفة طوال اليوم.

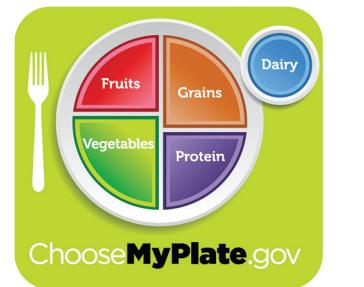


وصفة وجبة خفيفة صحية: غمس الزبادي الفاكهة

- امزج في سلطانية صغيرة زبادي عادي مع ملعقة كبيرة من عصير البرتقال للغمس.
- اقطع فواكه لينة إلى شرائح لتقديمها مع الغمس.

يمكنني أن أساعد !

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. استطيع:
 - المساعدة على تحديد الخضروات التي سوف أكلها في العشاء.
 - شطف الفواكه والخضروات.
 - قطع الخس.
 - عمل "أوجه" بقطع من الفواكه والخضروات.
 - وضع المناديل الورقية، والشوك، والملاعق على المائدة.
 - وضع أشياء في سلة المهملات.
 - تسقط مني أشياء في بعض الأوقات لأن أصابعى لا تزال صغيرة.
 - أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف أكل بشكل أفضل أيضاً !



خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي

قم بتقديم 3 وجبات طعام و 2 أو 3 وجبات خفيفة لي كل يوم. أحب أن آكل في نفس الأوقات كل يوم.

ها هي خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لتعطيك أفكارا. قم باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة ملمساعدتي على النمو ولكي أكون قويا.

الخطة ب لوحة غذائية ووجبة خفيفة (١٠٠ سعر حراري في اليوم)	
أوقيه واحدة من الحبيبات	الإفطار
2/1 كوب من الألبان*	
أوقيه واحدة من أطعمة البروتين	
2/1 كوب من الفواكه	الوجبة الخفيفة
2/1 كوب من الألبان*	
أوقيه واحدة من الحبيبات	الغداء
4/1 كوب من الخضروات	
2/1 كوب من الألبان*	
كوب من الخضروات	الوجبة الخفيفة
2/1 كوب من الفواكه	
أوقيه واحدة من الحبيبات	العشاء
2/1 كوب من الخضروات	
2/1 كوب من الألبان*	
أوقيه واحدة من أطعمة البروتين	

* قدم لي حليب، أو زبادي، أو جبن خالي من الدسم أو قليل الدسم.

= أوقيه واحدة من الحبيبات

= شريحة واحدة من الخبز، أو

= أوقيه واحدة من الحبيبات الجاهزة للأكل، أو

= ٢/١ كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

أطعمة جيدة للأطفال في سن عامين - قدمها لي كل يوم:

فواكه



أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من فواكه طازجة لينة
 - 4/1 كوب من فواكه معلبة أو مجففة لينة
 - 4 أوقيات من 100 % عصير فواكه (لا أكثر)
- قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).

الألبان



ابدأ بكميات صغيرة. واتركني أطلب المزيد.

- نصف أوقيه من الحبيبات
 - 2/1 كوب من الألبان*
- نصف أوقيه من الخضروات

- 2/1 كوب من الخضروات
 - 2/1 كوب من الألبان*
- أوقيه واحدة من أطعمة البروتين

- 4 أوقيات من الحليب
 - 4 أوقيات من الزيادي
 - شريحة واحدة من الجبن
- أستطيع أن أشرب حليب خالي من الدسم أو قليل الدسم. تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

الدهون، والزيوت، والحلويات

قليلًا فقط

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قويا!

خضروات



أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 إلى 2/1 شريحة خبز أو تورتيا
- 4/1 إلى 2/1 كوب من حبوب الإفطار الجافة
- 4/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 2 أو 3 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبيبات التي آكلها حبوب كاملة!

البروتين



4 من هذه الخيارات:

- ملعقة كبيرة واحدة من اللحم المشطوف، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- نصف بيضة
- ملعقتان كبيرتان من القول المطبوخ المهروس
- 2/1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقتان كبيرتان من التوفو



اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

• أحب أن أكون معك ياللا ننتمي بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، أو الهاتف، أو الأجهزة المحمولة.

• أحتاج إلى الجلوس دائماً عندما آكل أو أشرب. ضعني في المقعد المرتفع أو في المقعد المعزز عند المائدة مع عائلتنا. يمكنني أن آكل معظم أطعمة عائلتنا. لا تحتاج إلى إعداد وجبات طعام لي تختلف عما تأكله.

• اعطيوني ملعقة أو شوكة صغيرة، وطبق صغير وكوب. قد تكون لا أزال قذراً عندما آكل. هذا هو كيف أتعلم إطعام نفسي !

• تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.

أحب أن أقول لا !

عندما أقول لا هذه هي طريقي.
لقول أريد أن أفعل الأشياء لنفسي.
أحب أن اختار.

أنت تعرف الأطعمة التي احتاجها لكي
أكون بصحة جيدة. اعطني خيارات من
الأطعمة الصحية واتركني اختياراً، اتركني
اقرر الكمية التي أريد أن آكلها.



P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: I'm 2 – Look What I Can Do!

Size: 22 x 9"

Paper stock: 80# text, matte, white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"

DOH Pub #: 961-998